

PERCHÈ PARTECIPARE...

Sarai tra i primi atleti ad imparare questa nuova disciplina prima che venga introdotta a livello internazionale

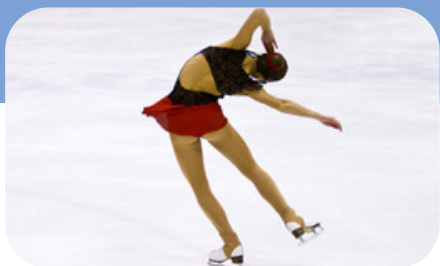
Crea connessioni con allenatori e giudici internazionali nella community della Solo Dance

Sviluppa capacità e conoscenze per eccellere nella competizioni ed eventi Solo Dance

Esplora la creatività ed interpretazione, due aspetti fondamentali in questa nuova disciplina Solo Dance, attraverso le lezioni di balletto e teatro

REGISTRATI ORA

Scannerizza il QR code e compila il form:



CONTATTI

Icelab "Center of Excellence"
Via San Bernardino 141
24126 Bergamo

+39 0350276047
icelabCOE@ice-lab.it



SOLO DANCE SEMINAR 2024



Scannerizza il QR code per accedere al nostro sito web

BENEFITS OF ATTENDING

Stay Ahead of the Curve

Be among the first to learn and master the new Solo Dance discipline before it's introduced internationally

Network with Experts

Connect with the leading coaches, judges, and officials in the Solo Dance community

Gain Competitive Edge

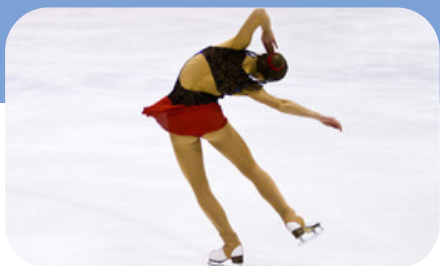
Develop the skills and knowledge to excel in the new Solo Dance events and competitions

Enhance Your Artistry

Explore the expressive and creative aspects of Solo Dance through the ballet training

REGISTER NOW

Scan the QR code and fill out the form:



CONTACTS

Icelab "Center of Excellence"
Via San Bernardino 141
24126 Bergamo

+39 0350276047
icelabCOE@ice-lab.it



SOLO DANCE SEMINAR 2024



Scan the QR code to access to our website

IceLab invites you to participate in the presentation seminar for the new Solo Dance discipline that will be introduced internationally next season. The seminar will include 4 on-ice sessions per day, 2 hours of ballet, and 2 hours of off-ice instruction (meetings, regulation explanations).

MEET THE EXPERTS

Towler Green Candice (GBR)

Head moderator,
part of the "Solo Ice Dance
ISU Working Group"

Michela Cesaro

ISU Referee and Judge,
will introduce the regulations for this
new discipline



SEMINAR SCHEDULE

Date: August 31 - September 1, 2024

Location: Bergamo, IceLab

Sessions: 4 on-ice, 2 hours ballet, 2 hours off-ice

BALLET TRAINING

Technique:

Developing proper ballet form and posture to enhance Solo Dance performance

Artistry:

Exploring the expressive and interpretive aspects of Solo Dance through ballet and theatre

Conditioning:

Improving strength, flexibility and endurance for the demands of Solo Dance

ON-ICE SESSIONS

On-Ice Session 1:

Focused on the fundamentals of Solo Dance

On-Ice Session 2:

Exploring the technical requirements and scoring criteria

On-Ice Session 3:

Practicing the new Solo Dance elements and sequences

OFF-ICE INSTRUCTION

1 Regulations:

Detailed explanation of the rules and scoring system for Solo Dance

2 Athlete Preparation:

Tips and strategies for training and competing in Solo Dance

3 Q&A Session:

Opportunity to ask questions and get feedback from the experts

IceLab vi invita a partecipare al seminario di presentazione alla nuova disciplina Solo Dance, che sarà introdotta a livello internazionale dalla prossima stagione! Il seminario comprenderà 4 sessioni sul ghiaccio, 2 ore di balletto e 2 ore di lezione off-ice (spiegazione dei regolamenti).

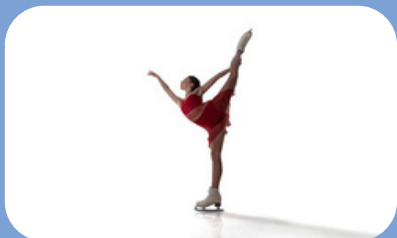
MEET THE EXPERTS

Towler Green Candice (GBR)

Head moderator,
parte del "Solo Ice Dance
ISU Working Group"

Michela Cesaro

ISU Referee e giudice,
introdurrà i regolamenti di questa nuova
disciplina



IL SEMINARIO

Date: 31 Agosto - 1 Settembre, 2024

Luogo: Bergamo, IceLab

Sessioni: 4 sessioni sul ghiaccio, 2 ore di balletto e 2 ore di lezione off-ice

BALLETTO

Tecnica:

Sviluppo di postura e capacità proprie del balletto per migliorare la performance

Artisticità:

Esplorare interpretazione ed espressività, aspetti fondamentali nella Solo Dance, attraverso balletto e teatro

Conditioning:

Migliorare forza, elasticità e resistenza per realizzare al meglio gli elementi richiesti

SESSIONI ON-ICE

Sessione 1:

Focus sui fondamentali della Solo Dance

Sessione 2:

Spiegazione elementi tecnici e criteri di giudizio

Sessione 3:

Prove pratiche di elementi e sequenze richieste nella Solo Dance

SESSIONI OFF-ICE

1 Regolamenti:

Spiegazione dettagliata di regolamenti e sistemi di giudizio nella Solo Dance

2 Preparazione dell'atleta:

Consigli e strategie per allenamenti e gare di Solo Dance

3 Sessione Q&A :

Opportunità di porre domande e avere un feedback dagli esperti